

JAN

Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

Series de Acomodación y Conformidad

Empleados con Trastorno Bipolar

La Red de Acomodación en el Empleo
PO Box 6080
Morgantown, WV 26506-6080
(800)526-7234 (V)
(877)781-9403 (TTY)
jan@askjan.org
askjan.org



Servicio ofrecido por la Oficina de la Póliza de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento Laboral de los EE.UU

Prefacio

La Red de Acomodación de Empleo (JAN) es un servicio de la Oficina de la Política de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento Laboral de los EEUU. JAN ha elaborado documentos que se han hecho disponibles con el fin de que la información sea utilizada solamente para propósitos educativos. La información no intenta ser un consejo legal o médico. Si es necesario un consejo legal o médico, servicios legales o médicos apropiados deberán ser consultados.

JAN no garantiza o recomienda ninguno de los productos o servicios mencionados en esta publicación. Aun cuando esfuerzo es hecho para mantener estos recursos al día, JAN recomienda contactar directamente a los productores/distribuidores de los productos y a los proveedores de los servicios para asegurarse de que cumplan los propósitos previstos, garantizando así que la información sea más actualizada.

El siguiente documento no tiene derechos de autor y su reproducción es fomentada. La sección 105 de la Ley de los Derechos de Autor provee que no hay protección sobre los derechos de autor de los trabajos creados por el gobierno de EEUU. Por lo tanto, todos los trabajos creados por JAN están bajo esta provisión. Aunque algunos individuos pueden usar ese trabajo impunemente, los individuos no pueden reclamar los derechos de autor del trabajo original hecho al gobierno, únicamente en el material original añadido. Los individuos pueden acceder el texto completo de la ley en la página Web de la Oficina de Derechos de Autor de los Estados Unidos <http://www.loc.gov/copyright>. Por favor tenga en cuenta que alguna información específica citada por JAN puede tener derechos de autor de otras fuentes. Citar fuentes secundarias de las publicaciones de JAN puede violar los derechos de autor de otras organizaciones o individuos. El permiso debe ser obtenido de esas fuentes de acuerdo a cada caso específico. Cuando use los materiales de JAN, JAN pide que los materiales no sean reproducidos con fines lucrativos, el tono y la sustancia de la información no sea alterada, y que se le dé un reconocimiento apropiado a JAN como fuente de información. Para información adicional sobre este u otro documento proporcionado por JAN, por favor contacte JAN.

Revisado 03/24/10.

Introducción

La Red de Acomodación en el Empleo (JAN por sus siglas en Ingles), está diseñada para ayudar a empleadores a determinar cuáles son las acomodaciones efectivas, y a cumplir con el Título I del Acta para americanos con Discapacidades (ADA por sus siglas en Ingles). Cada publicación en estas series explica específicas condiciones médicas y provee información sobre estas, el ADA, ideas de acomodaciones, y recursos en cómo obtener más información.

La serie de Acomodación y Conformidad está en su comienzo con respecto a acomodaciones y pueda que no tenga información sobre todos las enfermedades. Acomodaciones deberán ser hechas caso por caso, tomando en consideración las limitaciones envueltas en la discapacidad del individuo y la acomodación que se necesite. Se anima a los empleadores que contacten JAN apara discutir especificas situaciones con más detalle.

Para mayor información de asistencia en tecnología y otras ideas de acomodaciones, visite los Recursos de Acomodaciones en Línea de JAN (SOAR por sus siglas en Ingles <http://askjan.org/soar>).

Información sobre Trastorno Bipolar

¿Cuan frecuente es el trastorno bipolar?

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH por sus siglas en Ingles)l “mas de 2 millones de americanos de edad adulta, o alrededor de 1 porciento de la población mayor de 18 anos en cualquier dado ano, sufre de trastorno bipolar” (NIMH, 2002).

¿Que es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar, también conocido como síndrome maniaco depresivo, es una enfermedad mental que involucra varias facetas de manía y depresión (Asociación Psiquiátrica Americana, 1994). El trastorno bipolar tiende a ser de familia y se cree que es hereditario en muchos casos. El humor de una persona puede bajar de una alto estado de manía, a una estado de tristeza depresiva y así sucesivamente con periodos normales de por medio. Las señales y síntomas de manía incluyen varios periodos discontinuos de:

- Aumento de energía, actividad, inquietud, pensamientos constantes y aumento en la rapidez del habla;
- Sentimientos excesivos de euforia;
- Inquietud y distracción extrema;
- Necesidad de dormir es disminuida;
- Creencias irreales en capacidades y poderes de si mismo;
- Opinión pobre y atípica;
- Periodos de comportamiento que son diferentes a los normales;
- Aumento en libido;

- Abuso de drogas, particularmente cocaína, alcohol, y medicamentos para dormir;
- Comportamiento agresivo, intrusivo o provocativo, y
- Desmentir en cuanto a la situación (Asociación Psiquiátrica Americana, 1994).

Las señales y síntomas de depresión incluyen varios periodos discontinuos de:

- Tristeza, ansiedad, o falta de humor de manera persistente;
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo;
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad, o desesperanza;
- Perdida de Interés o placer in actividades corrientes, incluyendo actividad sexual;
- Disminución de energía, y sentimientos de “tardanza” o fatiga.
- Dificultad en concentrarse, recordar, y tomar decisiones;
- Inquietud o irritación;
- Interrupción del sueño;
- Perdida de apetito y peso, o aumento de peso;
- Dolor crónico o dolores físicos permanentes; y
- Pensamientos suicidas y de muerte, incluyendo atentos de suicido (Asociación Psiquiátrica Americana, 1994).

¿Cual es la causa del trastorno bipolar?

La gran mayoría de científicos acuerdan que no hay una simple causa para este trastorno, pero corrientemente trabajos de investigación tratan de encontrar que conlleva a esta diagnosis (NIMH, 2002).

¿Como es tratado el trastorno bipolar?

Tratamiento preventivo prolongado es usualmente recomendado ya que el trastorno bipolar es considerado corrientemente como una enfermedad, en combinación con estrategias que envuelven medicamentos y tratamiento psicosocial , los cuales son actualmente considerados como la manera mas optima de tratar este trastorno en particular (NIMH, 2002).

Trastorno Bipolar y el Acta para Americanos con Discapacidades

¿Es considerado el trastorno bipolar una discapacidad bajo el ADA?

El ADA no tiene una lista de trastornos médicos declarados como discapacidades. En ves, el ADA, tiene una definición general de discapacidad que cada persona deberá cumplir (EEOC). Por lo tanto, algunas persona con trastorno bipolar tendrán una discapacidad bajo el ADA, mientras otras no.

Una persona tiene una discapacidad cuando él/ella tiene una limitación física o mental que limita substancialmente una o más actividades de la vida diaria, antecedentes de la limitación, o reconocido por tener dicha limitación (EEOC, 1992). Para mayor

información en como determinar si una persona tiene una discapacidad bajo el ADA, visite <http://askjan.org/corner/vol02iss04.htm>.

¿Donde puede una persona encontrar información sobre trastornos psiquiátricos y el ADA?

El EEOC (2000) tiene una publicación llamada "Trastornos Psiquiátricos y el ADA," el cual es disponible en la siguiente página web:
<http://www.eeoc.gov/policy/docs/psych.html>.

Acomodaciones Para Empleados Con Trastorno Bipolar

(Note: personas con trastorno bipolar puede que desarrollen algunas de las limitaciones a continuación, pero raramente todas. El grado de la limitación varía dependiendo del los individuos. Dese cuenta que no todas las personas con trastorno bipolar necesitaran acomodaciones para desempeñar sus trabajos y otros solo necesitaran solamente algunas. Las siguientes son solamente unas pocas acomodaciones de las que están disponibles. Numerosas soluciones puede existir).

Preguntas a considerar:

1. ¿Que limitaciones experimenta el empleado con trastorno bipolar?
2. ¿Como estas afectan tanto al empleado como su desempeño en el trabajo?
3. ¿Cuales trabajos son problemáticos debido a las limitaciones?
4. ¿Cuales acomodaciones están disponibles para reducir o eliminar estos problemas?
¿Están siendo incrementados todas las soluciones posibles para determinar cual acomodación será utilizada?
5. ¿Ha sido consultado el trabajador con trastorno bipolar sobre las posibles acomodaciones?
6. ¿Ya cuando se haya hecho una acomodación, será útil reunirse con el empleado para evaluar la efectividad de la acomodación y determinar si acomodación adicional es necesitada?
7. ¿Necesitan los supervisores de personal y el resto de los trabajadores entrenamiento sobre el trastorno bipolar?

Ideas de Acomodación:

Energía durante Jornadas diarias:

- Horarios flexibles
- Permita descansos mas largos y a menudos
- Provea tiempo extra para aprender nuevas responsabilidades
- Permítale trabajar a su propio ritmo
- Provea un remplazo mientras este toma los descansos necesarios
- Permita tiempo extra para conserjería
- Permita trabajo desde la casa durante cierto tiempo durante el día o la semana
- Permita horarios de medio tiempo

Concentración:

- Disminuya las distracciones en el lugar de trabajo
- Provea un lugar de trabajo cerrado o una oficina
- Permita el uso de ruido blanco para favorecer relajación o maquinas de sonido ambiental
- Aumente la visibilidad natural o provea otro tipo de iluminación mas adecuada
- Permita el trabajo desde la casa y provea los equipos de trabajo necesarios
- Planee periodos de trabajo que no sean interrumpidos
- Permita descansos frecuentes
- Divida una tarea amplia en varias
- Reestructure el trabajo por hacer incluyendo solamente las funciones necesarias

Dificultades para Mantenerse Organizado e ir a Reuniones:

- Haga una lista de cosas para hacer y márkelos cuando sean terminados
- Use varios calendarios para marcar las fechas de las reuniones
- Recuerde a los empleados las fechas de las reuniones
- Utiliza organizadores electrónicos
- Divida las tareas en pequeñas porciones y metas

Trabajando Efectivamente con Supervisores:

- Proporcione elogio y refuerzo positivo.
- Provea instrucciones de trabajo por escrito.
- Desarrolle contratos por escrito que incluyan acuerdos sobre acomodaciones, claras expectativas sobre las responsabilidades y las consecuencias al no alcanzar los estándares.
- Permita una comunicación abierta entre los supervisores y los gerentes.
- Establezca metas de largo y corto plazo.
- Desarrolle estrategias para lidiar con problemas antes de que sucedan.
- Desarrolle un procedimiento para evaluar la efectividad de la acomodación.

Dificultades Lidiando Con Estrés y Emociones:

- Proporcione elogio y refuerzo positivo.
- Refiera a estos empleados a programas de ayuda.
- Permita a los empleados hacer llamadas telefónicas a doctores o para preguntar por apoyo, durante las horas de trabajo.
- Proporcione entrenamiento de sensibilidad a los compañeros de trabajo y supervisores
- Permita la ayuda de animales entrenados
- Refuerce la ayuda mutua entre los compañeros de trabajo

Problemas de Asistencia:

- Permítale al empleado ausencias que sean flexibles para asistir a tratamientos médicos

- Provea un horario flexible y un trabajo al ritmo del trabajador
- Permítale al trabajador trabajar desde su casa
- Provea un horario de medio tiempo.
- Permita al empleado reponer las horas perdidas

Lidiando con el cambio:

- Reconozca que un cambio en la oficina de trabajo o de supervisores puede llegar a ser difícil para una persona que sufre de ataques de ansiedad.
- Mantenga una vía abierta de comunicación entre el empleado y el nuevo o viejo supervisor para asegurar la efectividad del trabajo.
- Realice reuniones semanales y mensuales con el empleado para discutir problemas del lugar de trabajo y niveles de producción

Situaciones y soluciones:

Un supervisor de una compañía de impresoras solicitó información sobre cómo brindar acomodo a un empleado que poseía falta de concentración y pérdida de la memoria debido a una enfermedad mental. Su trabajo incluía: operación de las máquinas fotocopiantes, mantenimiento del suministro de papel, llenar las ordenes, y chequearlas para asegurarse que estas fuesen precisas. Este empleado presentaba dificultades en mantener el ritmo de las tareas por hacer y en recordar cuáles ya había hecho. Un consultor de JAN sugirió el hacer una copia laminada de todas las tareas por hacer y marcar aquellas terminadas con un marcador seco. Otra sugerencia fue el uso de un reloj de alarma para recordarle cada hora chequear sus deberes.

Un consultor de JAN conversó con un empleado que sufría de trastorno bipolar y presentaba dificultades con la memoria y concentración a corto plazo. El empleado trabajaba como secretario en una oficina bastante congestionada. El consultor de JAN sugirió el conceder tiempo adicional para entrenamiento, instrucciones de trabajo por escrito, fichas descriptivas diarias, y permitirle una hora diaria sin tener que contestar el teléfono para poder terminar el resto de las tareas pendientes.

Un empleado con gran depresión y trastorno bipolar presentaba dificultades al trabajar en una oficina de un banco central. El necesitaba manejar un gran grupo de trabajadores, proveer servicio al consumidor, y manejar generalmente la oficina a diario. Como una opción de acomodo, el solicitó y recibió una transferencia a otra sucursal la cual es menos congestionada. Al empleado se le mantuvo el mismo sueldo y las mismas responsabilidades.

Productos:

Hay muchos productos que pueden ser empleados para acomodar personas con limitaciones. Los Recursos de Acomodaciones en Línea de JAN (SOAR por sus siglas en inglés) en <http://askjan.org/soar> esta designada para que los usuarios exploren varias opciones de acomodaciones. Varias listas de productos han sido hechas accesibles a través de este sistema; sin embargo, JAN provee estas y otras más que no

están hechas disponible en esta página web si son solicitadas. Contacte JAN directamente si usted necesita información sobre otras acomodaciones más específicas, o está buscando productos, información sobre vendedores o buscando referencias

Recursos

La Red de Acomodaciones en el Empleo (Job Accommodation Network – JAN por sus siglas en ingles)

West Virginia University
PO Box 6080
Morgantown, WV 26506-6080
Línea gratuita: (800)526-7234
TTY: (877)781-9403
Fax: (304)293-5407
jan@askjan.org
<http://askjan.org>

La Red de Acomodaciones en el Empleo es un servicio de consulta gratuita que proporciona información sobre acomodaciones en el lugar de trabajo, El Acta para Americanos con Discapacidades (ADA por sus siglas en ingles) y el empleo de personas con discapacidades.

Oficina de la Póliza de Empleo de Personas con Discapacidades (Office of Disability Employment Policy- ODEP por sus siglas en ingles)

200 Constitution Avenue, NW, Room S-1303
Washington, DC 20210
Línea gratuita: (866)633-7635
TTY: (877)889-5627
Fax: (202)693-7888
<http://www.dol.gov/odep/>

La Oficina de la Póliza de Empleo de Personas con Discapacidades (Office of Disability Employment Policy -ODEP por sus siglas en ingles) es una agencia dentro del Departamento Laboral de los Estados Unidos. ODEP proporciona liderazgo nacional para incrementar las oportunidades de empleo de adultos y jóvenes con discapacidades mientras ellos se esfuerzan por eliminar barreras en el empleo

Centro de Rehabilitación Psiquiátrica (Center for Psychiatric Rehabilitation)

Boston University
940 Commonwealth Avenue West
2nd Floor
Boston, MA 02215
Directo: (617)353-3549
Fax: (617)353-7700
<http://www.bu.edu/cpr>

Conduce trabajos de investigación, desarrolla materiales de educación, difunde nueva información y provee nuevos entrenamientos de consulta en el área de rehabilitación psiquiátrica.

Salud Mental de América (NMHA por sus siglas en Ingles) (Mental Health America)

2000 N Beauregard Street, 6th Floor

Alexandria, VA 22311

Línea gratuita: (800)969-6642

Directo: (703)684-7722

TTY: (800)433-5959

Fax: (703)684-5968

infoctr@nmha.org

<http://www.nmha.org>

Una organización caritativa con más de 80 años de éxito con respecto a las necesidades de la salud mental que se presenta en la comunidad, estado, y en toda la nación. Fue fundado en 1909 como el Comité Nacional para la Higiene Mental por un paciente psiquiátrico antiguo llamado Clifford W. Beers, la NMHA siempre ha dependido de voluntarios para poder cambiar la percepción de los americanos sobre la salud y enfermedad mental. La NMHA actúa voluntariamente alrededor de todo el país para satisfacer las necesidades de salud y enfermedad mental de las comunidades a través de una selección amplia de servicios.

Alianza Nacional de Salud Mental (National Alliance on Mental Illness)

Colonial Place Three

2107 Wilson Blvd, Suite 300

Arlington, VA 22201-3402

Línea gratuita: (800)950-6264

Directo: (703)524-7600

Fax: (703)524-9094

campaign@nami.org

<http://www.nami.org>

Organización de ayuda propia para personas con enfermedades mentales, familiares y amigos

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH por sus siglas en Ingles) (National Institute of Mental Health)

Sucursal de Diseminación, Imprenta y Escritura Científica (Science Writing, Press, and Dissemination Branch)

6001 Executive Blvd, Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Línea gratuita: (866)615-6464

Directo: (301)443-4513

TTY: (866)415-8051

Fax: (301)443-4279

nimhinfo@nih.gov

<http://www.nimh.nih.gov>

El NIMH ofrece una gran variedad de publicaciones y otros recursos educativos para ayudar a personas con trastornos mentales, al público general, médicos en el área de salud mental y cuidado de la salud, como también a investigadores para que estos adquieran mejor entendimiento sobre enfermedades mentales, y al programa de investigación del NIMH. Todas las publicaciones y materiales educativos son escritos por escritores científicos, en colaboración con científicos del NIMH y revisados por científicos que no pertenecen a la asociación.

Referencias

- American Psychiatric Association. (Asociación Psiquiátrica Americana)(1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Manual de Estadística sobre Trastornos Mentales)* (4th ed.). Washington, DC: Autor.
- Equal Employment Opportunity Commission. ((Comisión de Igualdad y Oportunidades en el Empleo))(2000). *EEOC enforcement guidance on the Americans with Disabilities Act and Psychiatric disabilities (Guía informativa del EEOC sobre el acta para americanos con discapacidades y las discapacidades psiquiátricas)*. Revisado Septiembre 4, 2008, en la siguiente página web:
<http://www.eeoc.gov/policy/docs/psych.html>
- Equal Employment Opportunity Commission. (1992). *A technical assistance manual on the employment provisions (title I) of the Americans with Disabilities Act*. (Manual de asistencia técnica sobre las provisiones en el empleo (titulo I) del acta para americanos con discapacidades) Revisado Septiembre 4, 2008, en la siguiente página web: <http://askjan.org/links/ADAtam1.html>
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental) (2002). *Bipolar disorder (Trastorno Bipolar)*. NIH Publication No. 3679. Revisado Septiembre 4, 2008, en la siguiente página web:
<http://www.nimh.nih.gov/publicat/bipolar.cfm#readNow>

Este documento fue desarrollado por la Red de Acomodaciones en empleos, financiado por la Oficina de la Póliza de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento Laboral de los EE.UU. Número DOL079RP20426. Las opiniones contenidas en este documento no reflejan necesariamente las opiniones o pólizas del Departamento Laboral de los EE.UU. La mención de marcas, productos comerciales, u organizaciones no insinúa respaldo por parte del Departamento Laboral de los EE.UU